

Herbstflaute beim Blutspenden



Liegt es am Wetter oder an der Erkältungswelle? Die Blutspenderzahlen sehen im Moment nicht gut aus. Bis Mitte Oktober kamen **durchschnittlich acht Prozent weniger Blutspender** als eigentlich notwendig gewesen wäre. Das Rote Kreuz ruft deshalb deutlich zur Blutspende auf, um weiterhin alle kranken und verletzten Patienten gut versorgen zu können. Es lohnt sich, auch an dunklen Tagen und bei Regen zur Blutspende zu gehen, denn es tut gut, Gutes zu tun. Und alle Besucher der Blutspendetermine können sich auf ein schönes Herbstgeschenk freuen: Die beliebte **Ringelblumensalbe** ist **im November** wieder da!

Blutspenden ist einfach. So gehts:

- **Termin reservieren:** Unter [www.blutspende.jetzt](https://eur04.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.blutspende.jetzt%2F&data=05%7C02%7Cc.mueller%40bsdwest.de%7C0cc847ed00c64ed5f94) (<https://eur04.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.blutspende.jetzt%2F&data=05%7C02%7Cc.mueller%40bsdwest.de%7C0cc847ed00c64ed5f94>) oder über die kostenlose Hotline 0800 11 949 11 lässt sich schnell und unkompliziert eine Blutspendezeit buchen.
- **Gesund bleiben:** Spenden darf, wer mindestens 18 Jahre alt ist und sich gesund fühlt – eine obere Altersgrenze gibt es nicht mehr.
- **Bitte mitbringen:** Personalausweis oder Führerschein.
- **Sich vorbereiten:** Vor der Spende ausreichend trinken und etwas essen.
- **Sich Zeit nehmen:** Rund eine Stunde Zeit einplanen – die eigentliche Blutspende dauert nur fünf bis zehn Minuten. Danach bleibt man noch etwa zehn Minuten entspannt liegen.
- **Genießen:** Das Rote Kreuz bietet im Anschluss einen kleinen Imbiss oder ein Lunchpaket an.

Alle aktuellen Blutspendetermine, eventuelle Änderungen sowie Informationen rund um das Thema Blutspende sind kostenfrei unter 0800 11 949 11 und unter www.blutspende.jetzt (<https://www.blutspende.jetzt/>) abrufbar.